

<p>PRÉCONTEMPLATION</p> <p>Ignorance ou déni du problème.</p>	<p><i>CE QUE DIT LA PERSONNE</i></p> <p>« Ce problème n'existe pas ou ne me concerne pas. »</p>	<p><i>CE QU'IL SE PASSE</i></p> <p>La personne n'a pas conscience de l'aspect problématique de son comportement et n'a donc bien sûr pas l'intention d'en changer.</p>
<p>CONTEMPLATION</p> <p>Reconnaissance du problème, mais pas de décision d'agir.</p>	<p><i>CE QUE DIT LA PERSONNE</i></p> <p>« Il y a un problème, mais je ne peux pas faire autrement. »</p>	<p><i>CE QU'IL SE PASSE</i></p> <p>La personne a conscience de l'aspect problématique de son comportement mais elle hésite à renoncer aux bénéfices de la situation actuelle.</p>
<p>PRÉPARATION</p> <p>Prise de la décision d'agir, mais pas encore de passage à l'action.</p>	<p><i>CE QUE DIT LA PERSONNE</i></p> <p>« D'accord, je veux bien changer de manière de faire. »</p>	<p><i>CE QU'IL SE PASSE</i></p> <p>La personne s'est engagée à changer de comportement dans un futur proche et se prépare en établissant un plan d'action.</p>

<p style="text-align: center;">ACTION</p>	<p style="text-align: center;"><i>CE QUE DIT LA PERSONNE</i></p>	<p style="text-align: center;"><i>CE QU'IL SE PASSE</i></p>
<p>Premier passage à l'action</p>	<p>« Je teste les différentes possibilités. »</p>	<p>La personne modifie ouvertement son comportement et teste les différentes possibilités.</p>
<p style="text-align: center;">MAINTIEN</p> <p>Continuation du passage à l'action</p>	<p style="text-align: center;"><i>CE QUE DIT LA PERSONNE</i></p> <p>« J'essaie de ne pas retomber dans mes anciennes pratiques. »</p>	<p style="text-align: center;"><i>CE QU'IL SE PASSE</i></p> <p>La personne cherche à consolider son changement de comportement et à prévenir la rechute vers le comportement problématique.</p>
<p style="text-align: center;">TERMINAISON</p> <p>Nouvelle habitude prise</p>	<p style="text-align: center;"><i>CE QUE DIT LA PERSONNE</i></p> <p>« L'habitude est prise, je n'imagine pas comment j'ai pu faire autrement ! »</p>	<p style="text-align: center;"><i>CE QU'IL SE PASSE</i></p> <p>La personne a intégré les nouveaux comportements.</p>

**CE QUE PENSE
LA PERSONNE CIBLE**

LES ACTIONS ADAPTÉES À CETTE ÉTAPE

- Augmenter le niveau de conscience du problème par l'information (campagnes de sensibilisation).
- Faire émerger des conditions matérielles favorables au changement (modifications environnementales).
- Normaliser les nouvelles pratiques dans les médias et la réglementation (changement des représentations sociales).
- Faites réfléchir au comportement actuel et faire évaluer les risques qu'il entraîne (réévaluation personnelle).

LES ACTIONS ADAPTÉES À CETTE ÉTAPE

- Montrer que les nouvelles pratiques combleront un besoin ou un désir personnel et seront utiles dans le quotidien (motivation intrinsèque).
- Construire un imaginaire individuel et collectif incluant les nouvelles pratiques pour permettre de se projeter (visualisation positive).
- Présenter des témoignages et des retours d'expériences sur les nouvelles pratiques qui donnent envie (preuve sociale).
- Permettre à la personne de passer à l'acte de manière occasionnelle pour s'habituer au changement (pied dans la porte).
- Provoquer l'engagement (moral et concret) de la personne (théorie de l'engagement).

LES ACTIONS ADAPTÉES À CETTE ÉTAPE

- Apporter les réponses pratiques nécessaires au changement (moyens concrets).
- Donner des conseils pour la mise en œuvre du changement.
- Partager les retours d'expériences de ceux qui ont réussi le changement (preuve sociale)
- Faire faire une liste d'énoncés motivants, faire écrire les objectifs, faire préparer un plan d'action.

LES ACTIONS ADAPTÉES À CETTE ÉTAPE

- Valoriser le changement de comportement pour aider à ancrer celui-ci.
- Apporter un soutien social au changement de comportement.

LES ACTIONS ADAPTÉES À CETTE ÉTAPE

- Assurer le bon fonctionnement de la filière alternative pour éviter les rechutes (modifications environnementales).
- Défavoriser les anciennes pratiques, éviter les situations et stimuli (lieux, objets, pratiques) dans lesquelles la personne risque de revenir à ses anciens comportements (contre-mesures environnementales).
- Proposer des stratégies d'adaptation à la tentation.
- Récompenser !

LES ACTIONS ADAPTÉES À CETTE ÉTAPE

- Impliquer les personnes qui ont changé leurs pratiques comme témoins pour les autres. Favoriser les échanges, les encouragements (preuve sociale).
- Favoriser les relations d'aide. Le progrès se réalise grâce aux autres, à leurs conseils, leur soutien, etc. (soutien social)
- Faire identifier les obstacles au succès. Faire identifier les déclencheurs qui conduisent à la rechute. Faire réaffirmer l'objectif et l'engagement à changer.

